

CONVERSA EN CATALÀ (canvi d'hora)Facilitadores: **Montserrat i Lourdes**

Adreçat a les persones que volen parlar català però els manquen eines per comunicar-se. Es requereixen unes nocions mínimes de la llengua catalana, sobretot, entendre-la una mica.

Els dijous, de 18 a 19.30 h _____ **Data inici prevista: 3 d'octubre 2019**

TALLER DE CATALÀFacilitadora: **Lídia**

Un espai perfecte per practicar el català en grup, per mitjà d'exercicis, jocs i altres activitats. Es treballarà el vocabulari i la conversa activa, eines amb les quals podreu millorar-ne el nivell de català.

Els dilluns, de 18 a 19.30 h _____ **Data inici prevista: per determinar**

ANGLÈS (grup de conversa)Facilitador: **el grup**

Destinat a persones que volen adquirir unes nocions inicials de la llengua anglesa escrita i parlada, practicar conversa i consolidar-ne els coneixements

Els divendres, de 18.30 a 20 h _____ **Data inici prevista: 4 d'octubre 2019**

DIBUIX i PINTURAFacilitadora: **Francina**

Adreçat a les persones que vulguin aprendre a fer retrats, bodegons, i altres gèneres pictòrics amb diferents tècniques i recursos pictòrics. No cal tenir-ne un coneixement bàsic, sinó interès per aprendre'n.

Els dimarts, de 16 a 17.30 h _____ **Data inici prevista: 1 d'octubre 2019**

MACRAMÉ (canvi de dia!)Facilitadora: **Catia**

En aquest intercanvi aprendreu a fer braçalets, collarets, arracades, cinturons i altres complements i elements decoratius, amb la tècnica mil·lenària dels nusos.

Els dimecres, de 17.30 a 19 h _____ **Data inici prevista: 2 d'octubre 2019**

PATCHWORK, LLANES I ALTRES LABORSFacilitadores: **vàries**

En aquest taller podreu intercanviar idees, consells, aplicacions tant de patchwork, com de labors de punt i altres manualitats. Un espai perfecte a on podreu crear coses boniques!

Els dijous, de 10 a 11.30 h _____ **Data inici prevista: 3 d'octubre 2019**

PATCHWORKFacilitadora: **Carmen**

En aquest taller aprendrem a fer dissenys preciosos amb la tècnica de patchwork, que consisteix en unir trossos de tela formant un disseny concret. Podeu iniciar-vos en aquesta labor desenvolupament els vostres propis treballs, intercanviant idees, consells, aplicacions o patrons.

Els dimarts, de 19.30 a 21 h _____ **Data inici prevista: 1 d'octubre 2019**

MANUALITATS: PUNT DE CREU, GANXET, PUNT DE MITJA I ALTRES Facilitadora: **vàries**

És un intercanvi per poder-vos relaxar mentre feu punt de creu, punt de mitja, ganxet, bijuteria amb càpsules de cafè o qualsevol altra manualitat. Tothom pot ensenyar i aprendre alhora.

Els dijous, de 16.30 a 18 h _____ **Data inici prevista: 3 d'octubre 2019**

LLANES: Ganxet i agullesFacilitadora: **vàries**

En aquest espai podreu compartir la afició i els coneixements per teixir amb ganxet i agulles.

Els dilluns, de 19.30 a 21 h _____ **Data inici prevista: 7 d'octubre 2019**

TALLER d'INTRODUCCIÓ A LA COSMÈTICA NATURAL*Facilitadora: Teresa S.*

En aquest taller aprendreu a crear els vostres cosmètics utilitzant olis vegetals i olis essencials purs. Coneixereu els diferents olis vegetals per a cada tipus de pell, les seves propietats i la utilització, a nivell terapèutic, dels olis essencials purs, amb els quals es poden tractar diversos problemes de pell o dolors, crear ambientadors naturals i molt més.... **nou intercanvi!**

Els dijous, de 18.30 a 20 h _____ **Data inici prevista: 3 d'octubre 2019** **NOU!**

ARCANS MAJORS*Facilitadora: Mercè*

Si voleu aprendre a treballar el vostre interior amb el tarot, meditar, endevinar coses i conèixer el significat dels arcans menors, apunteu-vos a aquest intercanvi.

Els dimecres, de 19 a 20.30 h _____ **Data inici prevista: 2 d'octubre 2019**

TALLER D'AUTOCONEIXEMENT GNÒSTIC*Facilitador: Andreu*

Per trobar respostes a aquelles preguntes que sovint ens fem: d'on venim? cap a on anem? quina és la raó de la nostra existència? perquè existim? perquè vivim? Aprendrem a conèixer-nos a nosaltres mateixos d'una manera pràctica: anatomia oculta, relaxació, concentració, meditació, entre d'altres.

Els dijous, de 20 a 21.30 h _____ **Data inici prevista: 3 d'octubre 2019**

BALL EN LÍNIA*Facilitadora: Manoli*

Hi practicareu els passos de *country*, de txa-txa-txa i d'altres. No cal parella, per això es diu en línia.

Els divendres, de 10 a 11.15 h (grup iniciació) _____ **Data inici prevista: 4 d'octubre 2019**

Els divendres, d'11.15 a 13 h (grup continuació) _____ **Data inici prevista: 4 d'octubre 2019**

BALL DE SEVILLANES*Facilitadora: Puri*

Us resultarà divertit aprendre a ballar sevillanes, alhora que fareu exercici físic de forma amena i agradable.

Els dijous, de 19.30 a 21 h (grups d'iniciació i continuació) _____ **Data inici prevista: 3 d'octubre 2019**

INICIACIÓ ZUMBA*Facilitadora: Maribel*

Us iniciareu en aquesta activitat esportiva que combina exercicis de tonificació amb passos senzills i repetitius de balls llatins.

Els dimarts, de 18 a 19.30 h _____ **Data inici prevista: 1 d'octubre 2019**

TAI-TXI - TXI-KUNG*Facilitador: Natxo*

Hi gaudireu dels beneficis de practicar aquesta art marcial i de la meditació en moviment. Aquest taller s'adreça a les persones que alguna vegada han fet tai-txi o txi-kung i volen continuar exercitant-se en aquestes disciplines.

Els dijous, de 17 a 18.30 h _____ **Data inici prevista: 3 d'octubre 2019**

DEFENSA PERSONAL*Facilitador: Toni*

Aquest taller està enfocat als treballs de les energies, i es treballarà la defensa personal adaptada a les característiques de cada participant.

Els dilluns, de 19.30 a 21 h _____ **Data inici prevista: 7 d'octubre 2019**

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT*Facilitadora: Lali*

En aquest intercanvi tractarem de prendre consciència del nostre cos per conèixer les nostres necessitats i, amb exercicis suaus, intentarem mantenir-lo amb elasticitat i to muscular perquè ens ajudi a dur una vida més saludable.

Els dilluns, de 16.30 a 18 h _____ **Data inici prevista: 7 d'octubre 2019**

TAO DE LA SALUT*Facilitador: Natxo*

Hi aprendrem a millorar la nostra qualitat de vida a través de l'alimentació, els exercicis de Txi-Kung, el massatge i la curació mitjançant els sons, ensenyances basades en la filosofia Tao de la Xina. En les classes es combinarà la pràctica amb la teoria.

Els dimarts, de 16.30 a 18 h _____ **Data inici prevista: 1 d'octubre 2019**

RELAXACIÓ I MEDITACIÓ*Facilitador: Jesús*

En aquesta activitat ens centrarem a orientar la ment per millorar la nostra vida. També parlarem de com adquirir bons hàbits alimentaris i de conducta, com prendre consciència de la nostra situació present, tant anímica i de salut com de relació amb els altres.

Els divendres, de 11.30 a 12.30 h _____ **Data inici prevista: 4 d'octubre 2019**

ESTIRAMENTS AMB PENSAMENT CONSCIENT*Facilitadora: Teresa*

Amb els exercicis que us proposaran en aquest taller, que combinen el ioga i el treball dels xacres, podreu arribar a un estat d'autoconeixement que us permetrà calmar els dolors físics que arrossegueu.

Els dijous, de 10.30 a 12 h _____ **Data inici prevista: 3 d'octubre 2019**

TALLER DE TERÀPIA I CREIXEMENT PERSONAL*Facilitador: Ramon*

Aquest intercanvi serà un espai de trobada setmanal, on podrem parlar i analitzar tot allò que ens preocupa a nivell psicològic i emocional. Buscarem, amb ajut del grup, estratègies d'afrontament i solució dels problemes psicològics.

Els dijous, de 20 a 21.30 h _____ **Data inici prevista: 3 d'octubre 2019**

TALLER DE MEMÒRIA*Facilitador: Antonio*

Aquest taller està pensat per a tothom que vulgui millorar i reforçar la memòria i l'atenció d'una manera lúdica i entretinguda. El grup avançat també treballarà l'expressió.

Els dimecres, de 11 a 12.30 h _____ **Data inici prevista: 2 d'octubre 2019**

TALLER: CLAUS PER SER FELIÇ nou intercanvi!*Facilitadora: Lucía*

En aquest taller coneixerem les eines adients per afrontar la vida amb més confiança i optimisme. També aprendrem a valorar-nos i a tenir confiança en nosaltres, a aconseguir els nostres somnis, a tenir una millor comunicació, i a gestionar les nostres emocions.

Els dijous, de 16.30 a 17.30 h _____ **Data inici prevista: 14 de novembre 2019** **NOU!**

IOGA I MEDITACIÓ*Facilitadora: Maribel*

En aquest intercanvi hi aprendreu a relaxar-vos i a tenir una consciència més gran del propi cos, tant en els aspectes físic i energètic com en l'aspecte emocional.

Els dilluns, de 16 a 17.30 h (grup 1) _____ **Data inici prevista: 7 d'octubre 2019**

Els dimecres, de 16 a 17 h (grup 2) _____ **Data inici prevista: 2 d'octubre 2019**

INFORMÀTICA NIVELL INICIALFacilitadors: **Manoli D. (grup1) Francisco (grup2)**

Nivell bàsic d'informàtica adreçat a les persones que volen aprendre a fer servir l'ordinador pas a pas:
Grup 1: Aprendrem a treure fotos mòbil, obrir carpetes, posar-les per dates i fer PowerPoint.

Grup 2: Aprendrem el bàsic de l'editor de text Writer de l'aplicació Libreoffice i curs bàsic de mòbils

Els dimecres, de 16 a 17.30 h (grup 1) _____

Data inici prevista: **2 d'octubre 2019**

Els dimarts, de 17 a 18.30 h (grup 2) _____

Data inici prevista: **8 d'octubre 2019****INFORMÀTICA NIVELL BÀSIC**Facilitadors: **Antonio (grup1) Francisco (grup2)**

Aquest taller de nivell bàsic d'informàtica s'adreça a les persones que ja tenen pràctica amb l'ordinador però volen assolir-ne més coneixements.

Grup 1: Practicar amb documents de Word i Excel

Grup 2: Nivell mitjà de l'editor text Writer de l'aplicació Libreoffice i curs mitjà de mòbils

Els dimarts, de 11 a 12.30 h (grup 1) _____

Data inici prevista: **1 d'octubre 2019**

Els dimarts, de 18.30 a 20 h (grup 2) _____

Data inici prevista: **8 d'octubre 2019****INFORMÀTICA: POWERPOINT I VIDEO**Facilitador: **Francisco**

Aprendrem a muntar vídeos per mitjà d'imatges i amb vídeos propis dels integrants d'aquest intercanvi.

Els dimecres, de 18 a 20 h _____

Data inici prevista: **9 d'octubre 2019****PHOTOSHOP, RETOC I ANIMACIÓ**Facilitadora: **Salomé**

Hi aprendreu a utilitzar el Photoshop per aconseguir una millor qualitat d'imatge en les vostres fotografies digitals, a convertir-les en 3D i a editar imatges panoràmiques. També s'aprendrà a fer gifs animats.

Els divendres, de 16.30 a 18.30 h (Grups d'iniciació i continuació)

Data inici prevista: **4 d'octubre 2019****CINEXIC**

Cada dimecres, a partir de les 18 hores, cine gratuït

SENDERISME

Sortides puntuals (aprox. una al mes)



Per apuntar-vos a aquests intercanvis de la XIC, o suggerir d'altres, passeu pel Centre Cultural Collblanc – la Torrassa, de dilluns a divendres, de 16 a 21 hores.

Carrer de la Mare de Déu dels Desemparats, 87 – 08904 L'Hospitalet

Telèf. 93 403 62 53 - xic@l-h.cat - www.xic.cat